

聚寶活火山

材料:	份量:
栗子南瓜	約1000克
玉米粒	100克
西芹	50克
鮮冬菇	50克
秀珍菇	50克
甘荀	20克

烹調步驟：

1. 先將南瓜刮空，將刮空的南瓜肉，外殼一拼隔水蒸20分鐘。
2. 將蒸好的南瓜殼備用，南瓜肉打成蓉。
3. 將西芹、鮮冬菇、秀珍菇及甘荀切粒，並加入玉米粒氽水。
4. 將所有粒粒用2湯匙油快炒，加適量鹽，再放入南瓜殼內。
5. 將剛才打好的南瓜蓉煮熟，淋在南瓜殼上，完成。

設計意念：

希望透過孩子喜愛的食物(玉米、西芹、甘荀)，再加上顏色鮮豔及得意的外型，吸引孩子嘗試新食物(菇類)。

食物的營養：

菇類含有膳食纖維、硒生素、礦物質；而西芹及甘荀的纖維和維生素，營養十足。

節能價值：

主要透過蒸、快炒方法烹調，材料亦符合三低一高原則，價錢便宜，但營養價值高，顏色又吸引，實行環保生活的意念。

